

Avoiding The Burn Out Effect

Venerdì 25 Gennaio 2019

09:00 Registrazione dei Partecipanti

09:30 Presentazione e giro di tavolo. Lavoro di gruppo su aspettative e vissuto

10:30 La valorizzazione del tempo, lavorare sotto pressione

11:30 Coffee Break

11:45 I ladri di tempo, urgenza VS importanza, efficacia VS efficienza, la delega

13:00 Networking break

14:00 La piramide della produttività, le resistenze personali, consapevolezza e responsabilità, efficacia personale.

15:00 Work life balance, generare stati d'animo potenzianti per vivere meglio

16:00 "So what" e piano d'azione personale. Peer to peer mentoring

17:00 Chiusura lavori